

## Jadłospis 26.02.2024 – 03.03.2024 - Dieta łatwostrawna

### 26 lutego 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

Szynka z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek homogenizowany 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10g

#### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet duszony 100 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2132 kcal, B: 80,8 T:82,8 g , W:291,6 g w tym cukry34,8 g Bł: 29,2 g

---

### 27 lutego 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **,mleko**

Szynka wieprzowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### OBIAD

Brokułowa 300 **gluten, seler**

Bitka w sosie własnym 100 g **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z selera 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Polędzica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Sałatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E:2264 kcal, B:103,9 g, T: 81,2 g, W:326,5 g w tym cukry 36,5 g, Bł:30,5 g

---

## **28 lutego 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Szynka z piersi indyka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Neapolitanka 300 ml **gluten,seler,por,mleko**

Schab duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek 60 g **mleko**

Jabłko gotowane 150 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **KALORIE**

E:2030 kcal, B: 83,3g T:71,9 g, W:283,5 g w tym cukry 30,7 g Bł:30,2g

---

## 29 lutego 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wieprzowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por,**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2348kcal, B: 96,4 g, T:93,1 g W: 306,1 g w tym cukry 33,3 g Bł; 30,8g,

---

## 1 marca 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet rybny pieczony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masłomix mleko 10

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2146 kcal, B: 104,2 g, T:63 g W: 323,2 gw tym cukry 52,7 g Bł: 30,9 g

---

## 2 marca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pasztet domowy 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 gluten, seler,mleko

Filet w sosie potrawkowym 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka gotowana 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Salatka jarzynowa 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2131 kcal, B:87,8 g, T: 82,5 W:279,2g w tym cukry17,6 g, Bł:30,7 g

---

## 3 marca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka z piersią indyka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

## **OBIAD**

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,**

Bitka wieprzowa gotowana 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Przysmak gajowego 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2070 kcal, B: 89,5g T:61,5 g , W:315,9g w tym cukry 39,7 g Bł: 29,9 g